



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Prévenez le diabète et protégez votre santé

Le diabète de type 2 est courant, mais il peut souvent être prévenu ou retardé. Apporter de petits changements sains à votre vie quotidienne peut avoir un impact important sur votre santé à long terme.

Rester actif est l'un des meilleurs moyens de vous protéger. Essayez de faire au moins 30 minutes d'activité modérée presque tous les jours, comme la marche, le vélo, la natation, la danse ou toute autre activité que vous aimez. Une alimentation saine est tout aussi importante : remplissez la moitié de votre assiette de fruits et légumes, choisissez des céréales complètes plutôt que du pain blanc ou des pâtes, et limitez votre consommation de boissons sucrées, de desserts et d'aliments transformés. Le maintien d'un poids santé et la gestion de votre tension artérielle peuvent réduire votre risque.



Certaines personnes sont plus susceptibles de développer un diabète, notamment celles qui sont en surpoids, qui souffrent d'hypertension artérielle ou qui ont des antécédents familiaux de diabète. Si vous vous reconnaissez dans cette description, demandez-nous de vous prescrire un simple test sanguin pour vérifier votre glycémie. Détecter les changements à un stade précoce vous permet de prendre des mesures avant que des problèmes de santé graves ne se développent.

Pour plus d'informations,
visitez :

- [Agence de la santé publique du Canada](#)
- [Diabètes Canada](#)